

# Kochen vom 16. August 2016: Einmachen

Hans und Peter



Wettinger  
Chuchimanne

## Spezialthema Einmachen

<b>Spezialthema Einmachen</b>	<b>1</b>	<b>Weitere Rezeptideen</b>	<b>12</b>
Haltbarmachen von Speisen – das Konservieren	1	Rotwein-Gelee	12
Das Sterilisieren von Gemüse	3	Aprikosen-Rüebli-Konfitüre	13
Einkochzeiten und -temperaturen	6	Holundergelee mit Brombeeren	13
<b>Rezepte</b>	<b>8</b>	Kürbis-Orangen-Konfitüre mit Ingwer	13
Borettane sott Olio (Zwiebeln in Öl)	8	Beschwipste Aprikosen	14
Grillierte Zucchini	8	Eingelegte Peperoni	14
Peperonata	8	Legumi al Aceto oder sott olio	14
Salsa al Pomodoro	9	Kürbis süss-sauer	15
Salsa Mexicana, gekocht	9	Spreewälder Gewürzgurken	15
Marinierte Cocktail-Oliven	9	Klassisches Rotkraut	16
Apfelmus	10	Wildschwein-Rillettes mit rosa Pfeffer	17
Apfel-Chutney	10	Duxelle mit Waldpilzen	17
Eingelegte Zitronen	10	Sambal ulek (Olek)	17
Johannisbeer - Himbeer - Konfitüre	11	Chili all Menta	18
Aprikosen-Rüebli-Konfitüre	11	Selleriesalz	18
<b>In Reagenzgläser abgefüllt</b>	<b>12</b>	Nocino (Ratafia)	18
Himbeeressig	12	Nuss-Tannenschösslinge	19
Kräutersalz	12		
Zitronen-Öl	12		

## **Haltbarmachen von Speisen – das Konservieren**

**Eigentlich ist dieses Thema so alt wie die Menschheit. Denn seit Urzeiten will der Mensch auch im Winter, wenn die Natur mit Ihren Gaben geizt, etwas zu essen. War es zu Urzeiten vor allem das Trocknen, Räuchern und Einsalzen, so kamen später das Einmachen in Töpfen, Gläsern oder Konservendosen sowie das Einfrieren dazu.**

An unserem Kochabend wollen wir uns auf das Thema des Einmachens – dem Konservieren in Gläser konzentrieren. Eigentlich sind die Grundlagen dazu sehr einfach: Speisen werden steril und heiss in Behälter abgefüllt und luftdicht verschlossen. So eingemachte Speisen bleiben bei richtiger Lagerung bis zu drei Jahre haltbar. Das Verfahren dazu ist eigentlich recht simpel und die allererste Grundregel dazu lautet: peinlich sauber arbeiten!

### **Einige Hintergründe**

#### **Warum verderben Nahrungsmittel?**

Eine Pflanze, Frucht oder tierisches Leben stirbt nicht einfach bei der Ernte oder bei der Schlachtung. Bakterien und Fäulniskeime, die sie in sich tragen leben weiter und zersetzen die Lebensmittel weiter. Aber auch der Sauerstoff in unserer Luft reagiert mit den Lebensmitteln. Sie oxidieren.

#### **Mikroorganismen**

Mikroorganismen und Enzyme sind anfällig gegen Hitze. Also werden sie durch ausreichend lange und hohe Erhitzung abgetötet. Bei kürzeren Erhitzungs-Zeiten und niedrigen Temperaturen spricht man von "Pasteurisierung" - man erhält nur eine verhältnismässig kurze Haltbarkeit. Bei genügend langer Erhitzungszeit und hoher Temperatur werden alle Mikroorganismen und Enzyme abgetötet - die sogenannte "Sterilisierung" - die Haltbarkeit verlängert sich also.

#### **Sauerstoff**

Um nun aber anschliessend zu verhindern, dass weiterer Sauerstoff an die Lebensmittel kommt, sollen diese in einem luftleeren Raum sein. Das geschieht dadurch, dass die im Glas erhitzte Luft zwischen Behälter und Deckel herausgedrückt wird und nach dem Erkalten nicht mehr zurück kann, weil der Unterdruck im Inneren den Deckel fest auf das Glas presst.

Das Einkochen ist die traditionelle Art des Sterilisierens. Damit kann man Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch und Wild konservieren.

## Die 15 goldenen "Einmach-Regeln"

1. Achte auf peinlichste Sauberkeit.
2. Verwende nur frische, einwandfreie und gesäuberte Ware.
3. Gläser und Deckel dürfen keine noch so kleine Schadstelle haben und müssen vor dem Füllen mit heissem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschliessend ausgespült werden.
4. Einkochringe ebenfalls mit Spülmittel reinigen und bis zur Verwendung in kaltem Wasser lagern. Vorher auf eventuelle Risse oder Brüche prüfen.
5. Beim Einfüllen von heissem Einmachgut die Gläser auf ein nasses Tuch stellen, um sie vor dem Springen zu schützen.
6. Nach dem Einfüllen den Glasrand sauber abwischen.
7. Gummiring und Deckel auflegen und mit Drahtbügel verschliessen.
8. Einkochgläser auf die Drahteinlage im Topf stellen. Die Gläser sollten weder sich gegenseitig, noch die Topfwand berühren und mindestens zu 3/4 mit Wasser bedeckt sein.
9. Die Temperatur des Wasserbades muss bei Beginn des Einkochens immer der Temperatur des Gläserinhalts entsprechen.
10. Einkochgut nur bis maximal 2 cm unter den Glasrand einfüllen.
11. Die Einkochzeit beginnt, wenn das Thermometer die im jeweiligen Rezept vorgeschriebene Temperatur anzeigt. Im Backofen, wenn im Einkochgut Bläschen aufsteigen.
12. Sofort nach Ende der Einkochzeit die Gläser aus dem Wasser, (bzw. Backofen oder Drucktopf) nehmen und abkühlen lassen. Nicht kalt abschrecken!
13. Nach dem Erkalten beschriften, Einkochdatum, Inhalt und wenn gewünscht Rezeptnummer notieren.
14. Der Lagerraum sollte kühl, aber frostfrei und ohne direkte Sonneneinstrahlung sein.
15. Öffne die Gläser durch vorsichtigen Zug an der Gummilasche. Sollte diese abreißen, setze den Bügel wieder auf und stelle das Glas umgekehrt einige Minuten in heisses Wasser

## **Das Sterilisieren von Gemüse**

Nach dieser Methode werden die Früchte oder Gemüse in verschlossenen Gläsern oder Flaschen gekocht.

Die Gemüse werden vorbereitet, sauber gewaschen, in Salzwasser 1 Minute blanchiert oder auf dem Sieb überbrüht und sofort kalt abgeschreckt. Sie werden zerkleinert, je nach ihrer Art und möglichst dicht in die Gläser eingefüllt. Man gibt eine Salzlösung von 1 Liter Wasser mit 10 g Salz zu und sterilisiert sie nach Vorschrift. Alles Gemüse muss unbedingt zweimal gekocht werden, das zweitemal frühestens nach 24 Std., spätestens nach 72 Std. Gemüse enthält eine Sorte Pilze, die sich erst einen Tag nach dem ersten Kochen entwickeln und dann durch das zweite Kochen abgetötet werden müssen.

Es darf nicht zuviel Salz verwendet werden, da Gemüse sonst hart werden.

### **Warum eignen sich Tomaten besonders gut zum Einmachen?**

Tomaten können auf die verschiedensten Arten eingemacht werden, wodurch ihre Verwendungsmöglichkeit im Winter auch sehr verschieden ist. Es lassen sich alle zur Verfügung stehenden Gefässe verwenden. Tomaten müssen im Gegensatz zu den anderen Gemüsen nur einmal gekocht werden. Tomaten büssen durch das Konservieren weder an Farbe noch an Geschmack ein. Sie bleiben leuchtendrot und aromatisch.

### **Tomaten sterilisieren**

Möglichst gleich grosse Früchte dicht in Gläser füllen, mit Salzwasser decken (1 Liter Wasser, 1 Esslöffel Salz) und 20 Minuten sterilisieren.

### **Tomaten kochend einfüllen**

Schnitze oder Scheiben schneiden und mit wenig Wasser aufsetzen (1 kg Früchte, 2 Löffel Wasser), 5 Minuten kochen und kochend in die vorgewärmten Flaschen füllen.

### **Tomatenpüree**

Die Tomatenschnitze ohne Wasser aufs Feuer setzen und zugedeckt 5 Minuten kochen, bis sie schön weich sind. Durch ein Sieb oder Schnellsieb geben und das Püree abgedeckt dicklich einkochen. Kochend in kleine Gefässe, evtl. spezielle Tomatenfläschchen füllen und sofort verschliessen mit Patentverschluss oder Kork, Schnur und Paraffin.

## **Das Sterilisieren von Früchte**

Früchte werden meistens kochend eingefüllt statt sterilisiert. Zum Kochendeinfüllen eignen sich alle Früchte. Grössere bleiben allerdings etwas schöner in der Form, wenn man sie sterilisiert, besonders Birnen und Aprikosen. Bei beiden Einmacharten hat der Zucker keinen Einfluss auf die Haltbarkeit der Konserve. Es hat sich jedoch gezeigt, dass die Früchte aromatischer bleiben, wenn beim Einmachen Zucker beigegeben wird.

Für alle hellen Früchte wird ein Zuckersirup gekocht. Auf 1 Liter Wasser rechnet man 100-200 g Zucker, je nach Zuckergehalt der Früchte. Sobald der Zuckersirup vollständig erkaltet ist, wird er in die satt mit Früchten eingefüllten Gläser bis zu 3/4-Höhe gegossen.

Dunkle Früchte (Zwetschgen, Kirschen, Pflaumen)

Dunkle Früchte verfärben sich nicht, deshalb darf man die Wasserzugabe auf ein Minimum reduzieren. Sie werden lagenweise mit Zucker (pro Literglas ca. 3-5 Löffel Zucker, je nach Zuckergehalt der Früchte) satt eingefüllt. Zuletzt wird ca. 2 cm hoch Wasser ins Glas eingefüllt.

### **Das Heisseinfüllen von Früchten**

Gläser in einer grossen Pfanne unter Zugabe von wenig Essig auskochen.

Früchte gut erlesen, waschen und abtropfen lassen.

Zuckerlösung aufkochen, je nach Art und Reifegrad der Früchte auf einen Liter Wasser 50-200 g Zucker.

Nur eine Lage Früchte in die Pfanne geben. Wenn sie weichgekocht sind, sorgfältig mit der Schaumkelle oder dem gelochten Löffel herausheben, möglichst ohne Saft in das vorgewärmte Glas einfüllen. Hier ist das rasche Arbeiten erstes Gebot!

Nun wird der Zuckersirup in der Pfanne nochmals aufgekocht und in das satt eingefüllte Glas bis zum Überlaufen gegossen.

Sofort den Deckel mit dem Ring auf die Flasche legen und mit dem Bügel verschliessen. Fertige Flaschen auf Holz stellen und zugedeckt, vor Luftzug geschützt, erkalten lassen

### **Das Sterilisieren im Backofen**

Die Flaschen und Gläser werden nie direkt auf den Boden gestellt, sondern immer auf einen Gitterrost.

Es wird nur Unterhitze angewendet.

Nie weniger als 4 Flaschen oder Gläser auf einmal im Ofen kochen.

Die Gefässe müssen mindestens bis zu  $\frac{3}{4}$  -Höhe mit Flüssigkeit gefüllt sein (Salz- oder Zuckerwasser).

Für das Sterilisieren im Ofen kommen nur weite Gläser und Flaschen in Frage, keine enghalsigen Flaschen oder Tomatenflaschen.

Während der Sterilisation im Ofen bleiben Backofentüre geschlossen.

Die Kochzeit ist gleich wie beim Sterilisieren im Wasserbad. Die Kochdauer wird von dem Moment an gerechnet, wo das Sterilisiergut zu Kochen beginnt (es steigen Blasen auf). Nachher wird die Hitze auf 80 Grad C reduziert.

Der Siedepunkt des Sterilisiergutes im Backofen wird ca. nach 55 Minuten erreicht.

## **Kontrolle des Einmachgutes**

Frisch eingemachte Gläser oder Dosen sollen immer vorn stehen, damit sie am Anfang täglich kontrolliert werden können, später hie und da. Schleimiges oder weiches Gemüse oder solches mit trüber Flüssigkeit oder mit Blasenbildung ist ungeniessbar und muss weggeworfen werden.

Wenn ein Glas nach dem vollständigen Erkalten oder nach 2 Tagen nicht fest verschlossen ist, wird der Inhalt sofort verwendet; später wäre er ungeniessbar.

Alle sterilisierten Gemüse sollen vor dem Gebrauch durchgekocht, nicht nur aufgewärmt werden.

## Einkochzeiten und -temperaturen

Nur Lebensmittel mit hohem Säuregehalt werden durch das Einkochen im Wasserbad zuverlässig konserviert. Dazu gehören die meisten Obstsorten, Tomaten und mit zusätzlicher Säure zubereitetes Gemüse wie Sauerkraut und Ketchups. Diese Tabelle führt zahlreiche Obstsorten und Zubereitungsformen auf und gibt ihren durchschnittlichen Säuregehalt mit dem Wert auf der pH-Skala an: je niedriger die Zahl, desto höher der Säuregehalt. Nur Lebensmittel mit einem pH unter 4,5 haben so viel Säure, dass schädliche Bakterien durch das Sterilisieren bei Temperaturen von 74° bis 100° C zerstört werden.

Bei Zubereitungsformen wie Konfitüre und Saucen wird kein pH-Wert angegeben; bei ihnen liegt der Säuregehalt unter 4,5, aber der tatsächliche Wert hängt von den verwendeten Zutaten ab. Da der Säuregehalt von Obst und Tomaten je nach Sorte und Reifegrad schwanken kann, ist es ratsam, Früchten mit einem pH-Wert von 4, wie zum Beispiel Birnen, zusätzlich etwas Säure hinzuzufügen: Je 60 cl Glasinhalt gibt man vor dem Einkochen 2 TL Zitronensaft hinzu.

Die Tabelle gibt auch die jeweils erforderliche Einkochtemperatur und -zeit für heiss oder kalt in Gläser gefülltes Einmachgut an. Temperatur und Dauer sind unabhängig davon, ob die Früchte in Zucker oder in einer Flüssigkeit konserviert werden. Die Einkochtemperatur ist die Celsiusgradzahl, bis zu der das Wasserbad erhitzt und auf der es während des gesamten Sterilisiervorgangs gehalten werden muss. Die Einkochzeit zählt immer von dem Augenblick an, in dem die empfohlene Temperatur erreicht ist. Die hier angegebenen Temperaturen ergeben die besten Resultate; wenn man kein Thermometer hat, kann man das Einmachgut auch sterilisieren, indem man das Wasser im Einkochtopf zum Kochen bringt und es dann die angegebene Zeit simmern lässt.

Einmachgut	Ph	Einkoch- Temperatur	Einkochzeit in Minuten	
			Abgefüllt: ° CKalt	Heiss
Ananas in Scheiben	3	82	15	20
Äpfel, ganze Früchte	3	82	15	20
Apfel, halbe Früchte	3	82	15	20
Apfelscheiben	3	74	10	2
Aprikosen, ganze Früchte	3	82	15	10
Aprikosen, halbe Früchte	3	82	15	20
Birnen, ganze Früchte	4	88	50	60
Birnen, halbe Früchte	4	88	50	60

Einmachgut	Ph	Einkoch- Temperatur	Einkochzeit in Minuten	
			Abgefüllt: ° CKalt	Heiss
Blaubeeren	3	74	10	2
Brombeeren	3	74	10	2
Cranberries	2	74	10	2
Feigen	4	88	30	40
Himbeeren	2	74	10	2
Kirschen	3	82	15	10
Loganbeeren	2	74	10	2
Lychees	3	82	15	10
Maulbeeren	2	74	Lo	2
Nektarinen, ganze Früchte	3	82	15	20
Nektarinen, halbe Früchte	3	82	15	20
Pfirsiche, ganze Frucht	3	82	15	20
Pfirsiche, halbe Früchte	3	82	15	20
Pflaumen, ganze Früchte	3	82	15	10
Pflaumen, halbe Früchte	3	82	15	20
Quitten in Scheiben	3	88		30
Rhabarber in Stücken	2	74	10	2
Rote Johannisbeeren	2	74	10	2
Schwarze Johannisbeeren	3	74	10	2
Stachelbeeren	2	74	10	2
Tomaten, ganze Früchte	4	88	40	50
Tomaten, halbe Früchte	4	88	40	50
Fruchtpasten		100		5
Fruchtsäfte und -Sirupe		88	25	20
Marmeladen, schwach gesüsst		100		
Pektin		100		5
Saucen und Ketchups		100		20
Sauerkraut	4	100		20

## Rezepte

### Borettane sott Olio (Zwiebeln in Öl)

500 g	<i>kleine Zwiebeln (falls möglich, rote Borettane)</i>
10 g	<i>Zucker</i>
1 dl	<i>Aceto Balsamico</i>
	<i>Halb Olivenöl, halb Rapsöl</i>

Zwiebeln schälen und in etwas Olivenöl während gut 15 Minuten zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze etwas anbraten und dünsten. Mit dem Zucker bestreuen und mit Balsamico ablöschen. Nochmals gute 15 Minuten zugedeckt weiter köcheln lassen, falls nötig nochmals etwas Wasser zufügen.

In saubere Gläser abfüllen, mit der Öl-Mischung auffüllen und gut verschliessen. Im Ofen sterilisieren

### Grillierte Zucchini

3-4	<i>Zucchini</i>
1	<i>Knoblauch</i>
60 g	<i>Balsamico</i>
40 g	<i>Weinessig</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>
	<i>Etwas hoch erhitzbares Öl</i>

#### *Einlegen*

*Eingelegte, getrocknete Tomaten*  
*Einige Thymianästchen*  
*Raps- und Olivenöl*

Zucchini waschen Strunk abschneiden und in 5-6mm dicke Scheiben hobeln. Stäbe der Grillpfanne mit Öl einstreichen und Zucchini darauf beidseitig anbraten, so das sich die Gitter auf den Scheiben abzeichnen. Beim Braten mit einem flachen Spatel etwas andrücken. Aus den übrigen Zutaten eine Lake bereiten und die noch warmen Zucchinischeiben darin wenden und auskühlen lassen.

Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden, in die Mitte der Zucchini legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Nebeneinander in ein Glas legen und mit Öl bedecken, ein Thymianästchen darauf legen und verschliessen. Sterilisieren.

### Peperonata

100 g	<i>Zwiebel</i>
300 g	<i>rote Peperoni</i>
100 g	<i>Tomaten</i>
2	<i>Knoblauchzehen</i>
40 g	<i>Essig</i>

*Basilikum*  
*Salz, Pfeffer*  
40 g *Olivenöl*

Peperoni vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden, Tomaten grob in Stücke. Zwiebeln im Olivenöl hellgelb dünsten, das restliche Gemüse zugeben, Knoblauch durchpressen, beifügen und mit Pfeffer würzen.

Alles zugedeckt auf kleinem Feuer weich garen, Essig beifügen. Mit Salz, Pfeffer und feingehacktem Basilikum abschmecken. In Gläser füllen und sterilisieren.

### **Salsa al Pomodoro**

500 g *frische Fleischtomaten (oder Pellati)*  
30 g *Tomatenpuree*  
80 g *Zwiebel*  
2 *Knoblauchzehen*  
*Olivenöl*  
*Oregan*  
*Salz, Pfeffer*

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in heissem Olivenöl andünsten, ohne braun werden zu lassen. Pelati aus der Dose etwas zerkleinern und zu den Zwiebeln geben. Tomatenpuree, Oregan und Pfeffer zufügen und gute 15 Minuten köcheln lassen. Frische Tomaten häuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zur Tomatensauce geben, etwas salzen, gute 5 Minuten weiterköcheln und abschmecken. In Gläser abfüllen und sterilisieren.

### **Salsa Mexicana, gekocht**

20 g *rote Chilies (nach Belieben mehr)*  
400 g *Fleischtomaten (oder Tomatensauce)*  
50 g *Zwiebeln*  
1 Zehe *Knoblauch*  
½ Tl *Salz*  
6 g *Zucker*  
20 g *Olivenöl*

Chilies, Tomaten und Paprika waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob hacken und in wenig Öl leicht andünsten. Das gesamte zerkleinerte Gemüse mit dem Salz und dem Zucker aufkochen und gute 10 Minuten köcheln lassen, nach Belieben mit etwas Roux binden. In Gläser abfüllen und sterilisieren.

### **Marinierte Cocktail-Oliven**

500 g *entsteinte, grosse Oliven*

8 g	<i>getrockneter Knoblauch (oder 4 in Scheiben geschnittene, blanchierte Knoblauchzehen)</i>
3	<i>getrocknete Tomaten</i>
wenig	<i>Chili-Flocken</i>
	<i>Roter und grüner Pfeffer</i>
0,5 dl	<i>weisser Balsamico</i>
1 dl	<i>Olivenöl</i>

Lake von den Oliven abschütten und mit den übrigen Zutaten mischen. Für einige Tage ziehen lassen. Hält sich im Kühlschrank für 4-5 Wochen.

## **Apfelmus**

1 kg	<i>Äpfel</i>
	<i>Zucker (abhängig von der Apfelsorte)</i>
	<i>Zitrone</i>
	<i>Vanille (Vanillenmus)</i>

In einem Gefäss kaltes Wasser mit Zitronensaft mischen (ca. 1 El Zitronensaft/Liter Wasser). Äpfel schälen, halbieren Kerngehäuse, Blüte und Ansatz entfernen und sofort in das Zitronenwasser legen, so dass die Äpfel schön hell bleiben.

In einer grossen Pfanne 1 dl Zitronenwasser erhitzen und die Äpfelhälften mit einer Röstiraffel hineinraspeln, immer wieder rühren, so dass die Äpfel auch hier hell bleiben. Sprudelnd aufkochen, bis die Äpfel zerfallen. Nach Belieben nachzuckern und mit wenig Vanille (ca. ¼ Tl/Kg) abschmecken. Mit dem Pürierstab des Mixers sehr fein zerkleinern, falls gewünscht durch ein Sieb streichen. Sofort in die vorbereiteten Einmachgläser abfüllen und gut verschlossen sterilisieren.

## **Apfel-Chutney**

500 g	<i>Feste Äpfel</i>
2	<i>Zwiebeln</i>
1 El	<i>frischer Ingwer</i>
1 Tl	<i>Senfkörner</i>
1 Tl	<i>Salz</i>
1 prise	<i>Cayennepfeffer</i>
2,5 dl	<i>Essig</i>
300 g	<i>Brauner Kandiszucker</i>

Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Ingwer kleinhacken. Mit den restlichen Zutaten in einer Pfanne bei milder Hitze 30 min lang einkochen. In Gläser abfüllen und sterilisieren.

## **Eingelegte Zitronen**

10 Stück	<i>möglichst dünnhäutige, kleine Zitronen</i>
----------	---

200 g      *Meersalz*  
300 g      *Zitronensaft (6-8 Zitronen*  
            *Pfefferkörner*  
1          *Lorbeerblatt*  
            *Olivenöl*

Zitronen mit einer Bürste unter fließendem, warmem Wasser gründlich waschen, trocknen. Anschliessend in Achtel schneiden, Kerne vorsichtig entfernen. Diese Schnitze im Meersalz wenden, anschliessend lagenweise mit dem Salz in Einmachgläser geben. Die übrigen Zitronen zu Saft pressen und diesen in die Gläser verteilen. Verschliessen und an einem kühlen, dunklen Ort 5-6 Wochen stehen lassen, dabei wöchentlich schütteln oder wenden, damit sich das Salz auflösen kann. Zur Kontrolle, ob die Zitronen gut „durchgegart“ sind, einen Schnitz quer durchschneiden: Die weisse Zestenhaut soll durgehend gelb verfärbt sein. Mit Olivenöl aufgiessen/bedecken, verschliessen und dunkel und kühl lagern. Haltbarkeit: etwa sechs Monate

WICHTIG: Die Zitronenschnitze müssen komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein. Jedesmal, wenn man einen Schnitz herausnimmt, die Lake wieder mit etwas Öl bedecken. Vor dem Verwenden immer abspülen und das Kerngehäuse wegschneiden. Sie sind auch dann noch sehr würzig, so dass die Sauce nicht noch zusätzlich gesalzen werden muss.

## **Johannisbeer - Himbeer - Konfitüre**

1 kg          *rote Johannisbeeren*  
400 g        *Himbeeren*  
1 kg          *Gelierzucker*  
1              *Vanilleschote*

Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen, in eine grosse Pfanne geben und leicht zerdrücken. 1,5 dl Wasser zufügen und alles aufkochen. Dann auf ein feines Sieb schütten und den Saft abtropfen lassen und etwas ausdrücken. 5 dl abmessen und mit Gelierzucker und Vanilleschote zum Kochen bringen. Die Himbeeren zufügen und alles 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre in vorbereitete Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschliessen, kurz auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

## **Aprikosen-Rüebli-Konfitüre**

400 g        *reife Aprikosen*  
150 g        *Rüebli*  
1              *Zitrone (Saft und Schale)*  
300 g        *Gelierzucker*

Aprikosen waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden, Rüebli mit dem fein raspeln. Alle Zutaten vermischen, 2 - 3 Stunden zugedeckt stehen lassen.

Danach in einer weiten Pfanne unter Rühren zum Kochen bringen, Hitze zurückschalten, unter ständigem Rühren zum Gelierpunkt kochen.

Kochendheisse Konfitüre in vorbereitete Gläser füllen, mit einem Twist-off-Deckel sofort verschliessen, kurz auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

## **In Reagenzgläser abgefüllt**

### **Himbeeressig**

4 *reife Himbeeren*  
0.5 dl *Weissweinessig*

Himbeeren und Essig mischen und in einem gut verschlossenen Glas für 3-4 Wochen an einem dunklen und warmen Ort ziehen lassen. Die Himbeeren können abgeseiht oder im Essig belassen werden.

### **Kräutersalz**

*Diverse frische Kräuter*  
*Grüner Pfeffer*  
*Rosa Pfeffer*  
*Chilifäden*  
*Meersalz*

Eine alte Konservierungsart, die gleichzeitig gute Würze ergibt, ist das Mischen mit Salz. Frische Kräuter hacken und in gleichen Teilen mit Salz mischen. In kleine Glasgefässe füllen und verschliessen.

Für alle Gelegenheiten - vom Frühstücksei bis zum Braten – ideale Gewürze. Estragonsalz für Tomaten, Dillsalz für Gurken, Majoransalz für Lamm und Schwein, Thymiansalz für alle Fleischarten, Bohnenkrautsalz für Bohnen und Schafkäse.

### **Zitronen-Öl**

1 *Zitrone*  
*Neutrales Öl (Sonnenblumenöl)*

Zitrone gut waschen, trocknen und die Zestenhaut fein abschälen (ohne das Weisse). In Öl einlegen und für 3-4 Wochen an einem dunklen, warmen Ort aufbewahren.

## **Weitere Rezeptideen**

### **Rotwein-Gelee**

6 (-8) Blatt *Gelatine*  
3,75 dl *Rotwein*  
50 g *Zucker (nach Belieben bis 100 g)*  
*wenig gemahlener Zimt*  
*Nelkenpulver*

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Rotwein und 1,5 dl Wasser mischen, etwas davon abnehmen und erhitzen, den Zucker und die Gelatine darin auflösen, mit Zimt und Nelken abschmecken. Mit dem kalten Rotweingemisch verrühren. In eine kalt ausgespülte Form giessen, im Kühlschrank fest werden lassen, dann stürzen.

## **Aprikosen-Rüebli-Konfitüre**

350 g        *entsteinte Aprikosen*  
150 g        *Rüebli*  
1             *Zitrone (Saft und Schale)*  
300 g        *Zucker*

Aprikosen in kleine Stücke schneiden, Rüebli mit dem fein raspeln. Alle Zutaten vermischen, 2 - 3 Stunden zugedeckt stehen lassen.

Danach in einer weiten Pfanne unter Rühren zum Kochen bringen, Hitze zurückschalten, unter ständigem Rühren zum Gelierpunkt kochen.

Kochendheisse Konfitüre in vorbereitete Gläser füllen, mit einem Twist-off-Deckel sofort verschliessen, kurz auf den Kopf stellen und auskühlen lassen.

## **Holundergelee mit Brombeeren**

1 kg         *Holunderbeeren*  
600 g        *Gelierzucker*  
250 g        *Brombeeren*

Holunderbeeren von den Stielen streifen. Beeren waschen und abtropfen lassen. Mit 2 dl Wasser aufkochen und einige Minuten sprudelnd kochen lassen. Über Nacht in einem Küchentuch abtropfen lassen. Den aufgefangenen Saft mit Wasser auf einen Liter auffüllen. Saft, Gelierzucker und Brombeeren in einer Pfanne verrühren. Zum Kochen bringen und vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Sofort in heiss ausgespülte Konfitüre-Gläser füllen und mit Deckel oder Einmachhaut verschliessen.

## **Kürbis-Orangen-Konfitüre mit Ingwer**

650 g        *Kürbisfruchtfleisch (vorbereitet gewogen)*  
7,5 dl        *Orangensaft*  
10 g         *frische Ingwerwurzel*  
20 g         *Zitronensäure*  
1 kg         *Gelierzucker*

Kürbis schälen, in sehr feine Würfel schneiden ( oder raspeln) und abwiegen. Orangen auspressen und Saft abmessen. Ingwerwurzel schälen, fein reiben und abwiegen.

Kürbiswürfel, Orangensaft, Ingwer und Zitronensäure in einem Kochtopf mit Gelierzucker gut verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen, mindestens 5 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen

und von der Kochstelle nehmen. Kochgut evtl. abschäumen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Twist-off-Deckeln verschliessen, umdrehen und ca. 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

## **Beschwipste Aprikosen**

200 g	<i>Zucker</i>
1	<i>Zimtstückchen</i>
2	<i>Nelken</i>
3,5 dl	<i>Weinbrand</i>
250 g	<i>Himbeeren</i>
10	<i>Aprikosen oder Nektarinen</i>

Zucker, Zimt, die Nelken und den Weinbrand in eine Schüssel geben und mit Folie zudecken. Einen Tag ziehen lassen, gelegentlich umrühren.

Die Aprikosen mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, anschliessend die Haut abziehen, Früchte halbieren und entkernen. Einige Kerne aufbewahren. Die Aprikosenhälften mit den Kernen und den Himbeeren in schöne Gläser füllen. Alkoholflüssigkeit durch ein Sieb darübergiessen, so dass die Früchte gut bedeckt sind. Die Gläser gut verschliessen. Vor dem Verwenden Kühl und dunkel etwa 6 Monate aufbewahren.

## **Eingelegte Peperoni**

1 kg	<i>farbige Peperoni</i>
3	<i>Zwiebeln</i>
2	<i>Knoblauchzehen</i>
1 Tl	<i>weisse Pfefferkörner</i>
3	<i>Lorbeerblätter</i>
Ca. 5 dl	<i>Weissweinessig</i>
1 Tl	<i>Salz</i>
<i>Variante</i>	

*Raps- und Olivenöl*

Peperoni waschen, trockentupfen, halbieren und mit der Hautseite nach oben unter den Backofen-Grill legen. Herausnehmen und die Haut abziehen. Die Schoten vierteln, das Kerngehäuse entfernen.

Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit Weissweinessig und Salz aufkochen. Peperoni einige Minuten in diesem Sud ziehen lassen, anschliessend mit Knoblauchscheiben in Gläser schichten. Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen, Sud kochend heiss über die Peperoni giessen. Gläser verschliessen und sterilisieren.

Variante: Nach dem Einschichten mit Öl auffüllen und sterilisieren.

## **Legumi al Aceto oder sott olio**

500 g	<i>Cornichons oder kleine Gurken</i>
250 g	<i>Blumenkohl</i>

200 g	<i>gelbe Peperoni</i>
250 g	<i>grüne Bohnen</i>
500 g	<i>Rüebli</i>
	<i>Salzwasser</i>
125 g	<i>Perlwiebeln (oder Viertel von kleinen Zwiebeln)</i>
3	<i>Lorbeerblätter</i>
20 g	<i>Pfefferkörner</i>
10	<i>Nelken</i>

### **Sud**

7,5 dl	<i>Weinessig</i>
2	<i>Nelken</i>
1	<i>Lorbeerblatt</i>
1 l	<i>Wasser</i>
15 g	<i>Salz (1 El)</i>
4 El	<i>Zucker</i>

Blumenkohl in Röschen teilen, Bohnen putzen, Rüebli in Rädchen oder Stengelchen schneiden, Peperoni in 2-3 cm grosse Würfel schneiden. Cornichons ganz lassen, Gurken waschen und in dicke scheiben schneiden. Perlwiebelchen schälen, grössere Zwiebeln vierteln. Alles zusammen in Salzwasser mit ca. 1 dl Essig blanchieren. Abgetropften Gemüse mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Nelken in Gläser schichten.

Sud aufkochen und heiss über das Einmachgut giessen. Gläser gut verschliessen und im Backofen sterilisieren.

Variante „sott olio“

Im Essigwasser blanchieren, darin erkalten lassen. Anschliessend wie oben angegeben mit den Gewürzen in Gläser füllen, mit Öl bedecken und anschliessend sterilisieren.

### **Kürbis süss-sauer**

1 kg	<i>Kürbis</i>
2,5 dl	<i>Zitronenessig</i>
1Stange	<i>Zimt</i>
5	<i>Gewürznelken</i>
	<i>Schale von 1 ungespritzten Zitrone</i>
500 g	<i>Zucker</i>

Kürbis in Spalten teilen, grosszügig schälen und Kerne und das weiche Innere ausschneiden. Kürbis in 2 cm grosse Würfel schneiden. Essig mit Zimt, Nelken und Zitronenschale aufkochen und über den Kürbis giessen. Zugedeckt 24 Stunden stehen lassen. Essig abgiessen und mit Zucker aufkochen. Kürbis darin kochen, bis er glasig ist. Anschliessend noch warm in Gläser füllen und verschliessen.

### **Spreewälder Gewürzgurken**

3 kg *kleine, feste Gurken*  
1 bis 2 *Teelöffel Senfkörner*  
*frischer, gehackter Dill*  
1 *Zwiebel in Scheiben geschnitten*  
*Pfefferkörner*  
*Pimentkörner*  
*eventuell Estragon*  
*eventuell 1/4 Lorbeerblatt*

### **Lake**

1 l *Essig (10% Säureanteil oder Spritessig)*  
5 l *Wasser*  
2 *handvoll Salz*  
500 g *Zucker*

Lake aufkochen und erkalten lassen.

3 kg kleine, feste Einlegegurken nach dem Waschen in zusammen mit den Gewürzen in grosse Einmachgläser schichten. Erkalte Lake so darüber giessen, dass die Gewürzgurken vollständig bedeckt sind. 15 bis 20 Minuten bei 85 bis 90 Grad C einkochen.

### **Klassisches Rotkraut**

1 *mittelgrosser Blaukohl*

#### **Marinade**

1 *Zwiebel*  
2 *Äpfel*  
2 *Nelken*  
1 *kleines Stück Zimtstange*  
8 *zerdrückte Wacholderbeeren*  
10 *zerdrückte Pfefferkörner*  
*Salz*  
*1/4 l Rotwein*  
*1 El Weinessig*  
*50 g Butter*

Vom Rotkohl die äusseren Blätter entfernen und Kopf vierteln. Strunk und dicke Rippen herauslösen, die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. Gewürze in ein kleines Leinensäcklein oder Tuch geben und fest verschliessen. Geschälte und entkernte Äpfel sowie Zwiebel fein schneiden, mit dem Rotkraut, Wein, Essig und Salz gut vermischen. Rotkraut mit dem Leinensäcklein in einen Steinguttopf geben, mit einem Teller oder Brett leicht pressen und 24 Stunden marinieren lassen.

Butter zerlassen und das marinierte Rotkraut mit der Marinade dazugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Einmachen: Noch heiss in Gläser füllen, Kochflüssigkeit in die Gläser verteilen, und sterilisieren.

## Wildschwein-Rillettes mit rosa Pfeffer

2 Tl	Salz
1,5 kg	Wildschweinnacken
5 El	rosa Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
250 g	Zwiebeln
250 g	frischer Speck
3 El	Gin

3 Liter Wasser zusammen mit Salz, Fleisch, 2 El rosa Pfeffer, Lorbeer, den geschälten, grob zerteilten Zwiebeln und dem kleingewürfelten oder durchgedrehten Speck erhitzen und 4 bis 4 0,5 Stunden in einer Pfanne simmern lassen, bis das Fleisch ganz weich ist. Fleisch etwas abkühlen lassen, dann von den Knochen lösen und mit 2 Gabeln zerfasern. Die Brühe auf etwa 1 l einkochen, dann das zerfaserte Fleisch, 2 El rosa Pfeffer und Gin sorgfältig unterrühren. Die Masse in eine Form drücke, so dass die Brühe das Fleisch überall bedeckt, den restlichen rosa Pfeffer darüberstreuen, mit Folie bedecken und im Kühlschrank fest werden lassen.

Rillettes halten sich (unangebrochen und zugedeckt) im Kühlschrank etwa 1 Woche.

## Duxelle mit Waldpilzen

2 kg	Waldpilze (keine Brätlinge)
	Wasser
	Salz

Für die Herstellung des Pilzextraktes können praktisch alle Pilzsorten verwendet werden, wobei sich vor allem aromatische Pilze gut eignen.

Pilze reinigen, evtl. waschen und in Stücke schneiden. Ohne Zugabe auf starkem Feuer zu  $\frac{1}{4}$  des Volumens einkochen. Diesen Fond passieren und beiseitestellen. Die Pilzmasse mit etwas Wasser wieder auf den Herd stellen und nochmals einkochen, nochmals passieren und mit der ersten Flüssigkeit vermengen. Dies nochmals köcheln, bis die Konsistenz von Sirup erreicht ist, anschliessend leicht salzen. Noch heiss in Einmachgläser abfüllen oder portionenweise gefrieren. Duxelles kann bei geeigneter Lagerung sehr lange aufbewahrt werden.

## Sambal ulek (Olek)

10	frische rote Chilischoten
4 El	Sonnenblumenöl
	Salz

Chilischoten waschen und mitsamt den Kernen in grobe Ringe schneiden, Stiele entfernen. Mit Sonnenblumenöl und Salz im Mixer zu einer dicken Paste pürieren.

Die Chilipaste in einem Pfännchen unter ständigem Rühren etwa 10 Minutenerhitzen, bis sich Öl auf der Oberfläche absetzt, dann abkühlen lassen.

Variante: Gewürzte Chilisaucen

(Sambal bajak) Unter die beschriebene Chilipaste 0,5 Bund kleingeschnittene Frühlingszwiebeln, 5 gehackte Knoblauchzehen, 5 feingeriebene Kemirinis und ¼ Tl zerdrücktes Terasi mischen. Paste etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren in einer Pfanne erhitzen. Mit 150 ml Kokosmilch ablöschen. Sambal bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln, dabei öfters umrühren.

## **Chili all Menta**

500 g        *rote Chilischoten*  
50 g         *grobes Meersalz*  
1            *Handvoll frische Pfefferminze*  
1            *Zitrone*  
2 dl         *Olivenöl*

Chili waschen und in feine Scheiben schneiden, wer es etwas schärfer mag, lässt die Kerne drin. Chili in eine hohe Schüssel geben und einen Drittel des Meersalzes darunter mischen. Mit einer Untertasse decken und beschweren, während einem Tag marinieren lassen. Saft ausdrücken und weggleeren. Nochmals einen Drittel Salz darunter mischen, decken und während einem weiteren Tag pressen. Saft wiederum weggleeren.

Minze waschen und in feine Streifen schneiden. Zitrone gut waschen und die äussere, gelbe Haut in Zesten schneiden. Zwei bis drei Zitronenrädchen in Achtel schneiden und zusammen mit den Zesten und dem restlichen Salz unter das Chili mischen und nochmals einen Tag gepresst marinieren lassen. Saft weggleeren, in Gläser verteilen und mit Olivenöl auffüllen.

## **Selleriesalz**

250 g        *Sellerie*  
750 g        *Salz*

Sellerie schälen, waschen, abtrocknen und fein raspeln. Das Salz darunter mischen und die Mischung zugedeckt 2 Tage ruhen lassen. Dann in eine flache feuerfeste Form geben und im Backofen bei 150 Grad C trocknen. Das Salz anschliessend stossen und in Gläser füllen.

Für Suppen, Salate und Saucen.

## **Nocino (Ratafia)**

300 g        *Grüne Walnüsse*  
1 l           *Grappa*  
              *Macis*  
              *Nelke*  
              *Zimt*

*Vanille*  
*Muskat*  
*Zucker*

Der Ursprung dieser Likör liegt einige Jahrhunderte zurück in Sassuolo bei Modena. Die folgende Beschreibung stammt von Fra Roberto aus dem Kapuzinerkloster Santa Maria in Bigorio, oberhalb Lugano.

Sankt Johanni, der 24. Juni, ist ein Tag im Kalender, den keiner übersehen darf, der sich der Produktion des Nussschnapses, des bekannten Ratafia oder Nocino verschrieben hat. Es ist genau der Tag, an dem die Nüsse gepflückt werden müssen, so der Brauch.

Grüne, noch weiche Nüsse bilden eine wesentliche Zutat für den Digestif, der dann zwei Monate später fertig sein wird. Die Nüsse müssen so weich sein, dass sie sich mit einer Nadel durchstossen lassen.

Die ungeschälte Baumnüsse werden geviertelt und in Grappa aufgeweicht, so etwa 300 g Baumnüsse pro Liter Grappa.

Der Gärprozess dauert 40 Tage und vollzieht sich am besten an einem warmen, sonnigen Ort, denn Wärme begünstigt die Fermentation.

Nach 40 Tagen werden die Nüsse herausgenommen, man presst ihnen einen grünlichen bitteren Saft ab, dem man Aromastoffe zugibt: im allgemeinen Macis, Nelke, Zimt, Vanille und Muskat, je nach dem persönlichen Geschmack.

Schliesslich noch Zucker - etwa 240 g pro Liter. Mit dem Zucker keinesfalls übertreiben. Man lässt das Gebräu noch 20 Tage ziehen.

Nach insgesamt zwei Monaten filtert man den Nussschnaps und füllt ihn in Flaschen.

Der Schnaps hat jetzt die Farbe dunklen, kräftigen Kaffees und ein warmes, würziges Bouquet.

## **Nuss-Tannenschösslinge**

300 g      *grüne Wallnüsse*  
1          *Handvoll Tannenschösslinge*  
1 l        *Grappa*  
250 g     *Zucker*

Walnüsse zu Johanni pflücken und in Viertel schneiden. Zusammen mit frisch gepflückten Tannenschösslingen in ein Weithals-Glas geben und mit Grappa bis auf den Rand auffüllen. Je nach Geschmack mehr oder weniger Tannenschösslinge nehmen: mehr wirkt der Likör süsslicher. Das Glas rund 6 Wochen an einen möglichst sonnigen Ort stellen. Anschliessend absieben, die Nüsse so gut wie möglich pressen und das Ganze abfiltrern. Nochmals etwa 3 Wochen ziehen lassen, anschliessend filtern und aufzuckern.

Am besten lässt man den Likör nochmals ein halbes Jahr oder Jahr liegen und genießt ihn als Digestif. Mit den Tannenschösslingen irkt der Nussschnaps weniger bitter und ist im Gaumen bekömmlicher.